



FICHA DE CONDICIONES ÓPTIMAS PARA EL ESTUDIO

- NUNCA ESTUDIES ACOSTADO. TU CEREBRO Y TU CUERPO NECESITAN SENTIRSE ACTIVOS, Y EN POSICIÓN HORIZONTAL SÓLO CONSEGUIRÁS ADORMECERTE.
- EVITA EL USO PROLONGADO DE ESTUFAS, EL CALOR TAMBIÉN ALETARGA Y MUCHAS VECES CONSUME OXÍGENO.
- LA ILUMINACIÓN DEBE SER DE DOS TIPOS: UNA GENERAL Y NO MUY FUERTE (LUZ CENTRAL), Y OTRA MÁS INTENSA, CUYO FOCO VAYA DIRECTAMENTE POR TU IZQUIERDA SOBRE EL TEXTO QUE ESTÁS ESTUDIANDO (LÁMPARA). ASÍ AYUDARÁS A QUE TUS OJOS SE CENTREN CON MAYOR FACILIDAD SOBRE EL TEXTO Y NO “BAILEN” POR TODA LA PIEZA.
- APROVECHA LA LUZ NATURAL PARA ESTUDIAR, SI PUEDES HACERLO CERCA DE UNA VENTANA TANTO MEJOR.
- ACOSTÚMBRATE A TENER UN LUGAR DE ESTUDIO: BASTA UNA SILLA Y UN PEQUEÑO MESÓN DE UN METRO POR UN METRO.
- MÁS IMPORTANTE QUE LA EXTENSIÓN, ES EL ORDEN QUE DEBES MANTENER EN ESE LUGAR. PROCURA QUE ESTÉ DESPEJADO Y DE PREFERENCIA, SÓLO CON LOS MATERIALES DE ESTUDIO QUE ESTÁS USANDO EN ESE MOMENTO.
- EVITA COMER ALIMENTOS PESADOS ANTES DE PONERTE A ESTUDIAR. SI LO HACES TU CUERPO ESTARÁ MÁS DEDICADO AL PROCESO DE LA DIGESTIÓN QUE AL DE ANALIZAR INFORMACIÓN.
- PUEDES ESTUDIAR CON MÚSICA SIEMPRE Y CUANDO SUS DECIBELES NO TE INTERRUMPAN A CADA RATO. EVITA LAS CANCIONES QUE TIENEN TEXTO. TERMINARÁS TARAREÁNDOLAS.